



**bireysel motivasyonunuza
dair**

50
tavsiye

Ergün Güler

EDITOR@MOTIVASYON.ORG

not : yukarıdaki işaret, copyright işaretinin 90° döndürülmesi ile oluşturulmuştur ve freeright anlamını taşımaktadır. yani, bu bilgiyi kullanın, paylaşın, dağıtın ve diğer insanlara yararlı olun demektir

MOTIVASYON  **NET**



Motivasyon, mutlu ve başarılı olmak için hayati önem taşır. Aşağıdaki ipuçları, kendi kendinizi motive etmenize ve bunu sürdürebilmenize yardımcı olacaktır. Bunlar, pratik ve sonuca yönelik tavsiyelerdir. Uygulamadığınız sürece, genel kültürden öteye geçmeyeceklerdir.

1. HİKAYENİZİ YAZIN

Temiz bir kağıda bir iki paragraf olacak şekilde arzu ettiğiniz geleceğin hikayesini yazın. Gelecekte yapmakta olduğunuz şeyi, yaşadığınız yeri ve sahip olduklarınızı yazın. Bu sizi, hem şimdi hem de gelecekte motive edecektir.

2. GELECEĞİ GÖZÜNÜZDE CANLANDIRIN

Gözlerinizi kapatın ve kendinizi gelecekte ne yapıyor olarak görmek istiyorsanız, onu yaparken canlandırın. Sağlıklı bir şekilde koşuyorsunuz, bahçenizdeki çiçekler ile ilgileniyorsunuz ya da çalışıyorsunuz. Örneğin, hayaliniz küçük bir işyeri açmaksa, kendinizi açılış gününde, müşterileriniz ve çalışanlarınız ile selamlaşırken hayal edin. Böylece, hayallerinizi somutlaştırabilirsiniz.

3. GEÇMİŞİ GÖZÜNÜZDE CANLANDIRIN

Geçmiş gözünüzde canlandırırdığınızda, daha önce nerede olduğunuzu ve ne kadar yol kat ettiğinizi görürsünüz. Planlı hedeflerinize ne kadar ulaştığınızı ve nerelerde hata yaptığınızı anlarsınız. Bu sizin doğru yolda ilerlemenizi sağlayacaktır. Bir şoförü düşünün, yalnızca önüne baksa ve dikiz aynasından yararlanmasa nelere maruz kalabilir. Zaman zaman geçmişe bakmak, en az şoförün dikiz aynasına bakması kadar yararlıdır.

4. BÜYÜK DÜŞÜNÜN

Geleceğiniz ile ilgili büyük düşünmekten korkmayın. Bu, kısa süreli başarısızlıklarınıza katlanmanızı kolaylaştıracaktır. Engeller, sizi durduramayacaktır. Çünkü, sizin gözleriniz büyük hedefe kilitlenmiş olacaktır. Uzun bir zamandan sonra sevdiğinize kavuşacağınızı düşünün, onu tren garından almaya giderken, bardaktan boşanırcasına yağan, sizi sırlıslık eden yağmur, rahatsız eder mi?

5. KENDİNİZİ EĞİTİN

Hedef ya da hayaliniz ile ilgili her şeyi öğrenin, okuyun, konuşun, dinleyin ve deneyin. Eğer bir yazar olmak istiyorsanız, ders alın, kitaplar okuyun, yazın, diğer yazarlar ile konuşun, atölye çalışmalarına katılın.

6. DÜZENLİ OLUN

Temiz, düzenli ve iyi organize edilmiş bir ev, ofis ve hayat, motive edilmiş akıl için olmazsa olmaz niteliği taşımaktadır. Fiziksel dağınıklık, zihinsel dağınıklığa neden olur. Düzenli bir hayatınız olsun, böylece kendinizi her gün daha da zinde hissedeceksiniz. Örneğin, gece yatma, sabah kalkma saatiniz düzenli olsun. Mutlaka kahvaltı edin ve sabah en az yarım saat yürüyüş yapın.



7. EVİNİZDE VE OFİSİNİZDE MOTİVATÖRLERE YER VERİN

Evinizde, ofisinizde, arabanızda, cüzdanınızda size hedef ve hayallerinizi hatırlatacak sembollere, işaretlere, notlara ya da objelere yer verin. Bu hatırlatıcılar, sizin motivasyonunuzun devamının garantisi olacaklar. Son model bir araba sahibi olmayı mı istiyorsunuz? O halde hayalinizdeki arabanın resimlerini odanızın duvarına asın, cüzdanınızda saklayın ve ihtiyaç duyduğunuz an bakıp, hedefinizi hatırlayın.

8. GÖNÜLLÜ ÇALIŞMALARA KATILIN

Gönüllü olarak başka insanlara yardım edin. Bunu yaptığınızda, diğer insanları mutlu etmenin ne kadar tatmin edici bir şey olduğunu fark edeceksiniz. Haftasonları, eşinizle birlikte Çocuk Esirgeme Kurumu'na gitmek iyi bir fikir olabilir.

9. KENDİ MOTİVASYONUNUZ İLE BAŞKALARINI MOTİVE EDİN

En iyi öğrenme yöntemi, öğretmektir. Çocuklarınızın motive olmalarına, arkadaşlarınızın daha etkili hedefler belirlemelerine, eşinizin kişisel hayallerine ulaşmasına yardımcı olun. Onlara yardımcı olduğunuz zamanlarda, aslında kendinize de yardım ediyor olacaksınız.

10. ÇOCUKLAR İLE ZAMAN GEÇİRİN

Çocuklar ile zaman geçirmek size perspektif kazandıracaktır. İşteki yada özel hayatınızdaki sıkıntı yada endişeler, çocuklarınız ile oynadığınızda eriyip gider. Çocuklar her şeye basit yollu bakarlar ve bunu öğrenmek bile bizim için kar sayılır.

11. BADİLİK SİSTEMİ KURUN

Eşinizin kendi gelişimine yönelik hedefleri yada bir şeyleri başarmak isteyen yakın bir arkadaşınız var mı? Eğer varsa, onlar ile 'badilik sistemi' kurun. Birbirinizi motive edin, uyarın, cesaretlendirin ve hedeflerinizde yardımcı olun.

12. KENDİNİZE BİR MODEL BULUN

Kendisinden bir şeyler öğrenebileceğiniz rol model seçin. Bu kişi, sizin saygı duyduğunuz ve kendisi gibi olmak istediğiniz birisi olmalıdır. Saygı duyduğunuz bir insanı örnek aldıңызsa, tekerleği yeniden icat etmeniz gerekmeyecektir.

Eğer çevrenizde böyle bir kişi yoksa, ünlü bir lideri, sanatçıyı yada bilim adamını da rol model olarak alabilirsiniz. Kendisi ve yaptıkları hakkında tüm bilgileri edinerek, hedeflerinize ulaşmak için kullanabilirsiniz.

13. YÜRÜYÜŞ YAPIN VE ARABA KULLANIN

Şöyle bir etrafı gezin yada bulunduğunuz semtte arabanızla dolaşarak, rahatlayın, serbest zaman geçirin. Hepimizin rahatlamaya ihtiyacı var ve aslında hızlı yürüyüşler yapmak, araba kullanmak, gerçekten iyi birer çözüm. Bu şekilde yaptığınız mekan değişikliği, üzerinizdeki olumsuz havayı dağıtacaktır.



14. BAŞARI HİKAYELERİNİ OKUYUN

Etrafınızdaki insanların başarı hikayelerini okuyun. Günlük gazetelerde bile size ilham verebilecek, motive edecek ve harekete geçirecek düzinelerce küçük başarı hikayeleri var. Kütüphaneler, sıradan insanların sıra dışı hikayelerini anlatan biyografi ve otobiyografileri ile dolu. Hepsi, sizi başarıya ulaştırmak için raflarda heyecanla bekliyorlar.

15. MÜZİK DİNLEYİN

Müzik sakinleştirir, heyecanlandırır, hüzünlendirir ve hatta motive edebilir. Koşu yaparken Rocky'nin film müziğini dinlemek, müziği motivatör olarak kullanmaya en güzel örnektir. Sizi motive edecek şarkıları belirleyin ve ihtiyacınız olduğu durumlarda onlardan yararlanın.

Mesela, sabahları ofisime yada eğitim vereceğim şirkete giderken, 'türkü' dinlemekten çok zevk alıyorum ve bu beni motive ediyor.

16. MOTİVE EDİCİ FİLMLER İZLEYİN

Sizi motive eden filmlerin listesini yapın ve küçük bir arşiv oluşturun. Örneğin; Forrest Gump filmini izlemek pek çok kişiyi motive edebilir. Biliyorsunuz bu filmde, IQ'su normal insanlardan çok daha düşük bir kişi, büyük başarılarla imza atıyordu.

17. MOTİVE EDİCİ ALINTILARI OKUYUN

Gerek internette, gerekse kitaplarda size ilham verecek ve motive edecek binlerce alıntı bulunuyor. İnternette dolaşın ve aranın çiçeklerden bal topladığı gibi bilgileri toplayın.

Bunlar işinize çok yaracaktır, çünkü hepimizin hayatı yorumlama şeklimiz farklıdır. Hayata farklı açılardan bakmanızı sağlayacak hikayeler bile çok işinizi görecektir.

Bu konuda <http://www.motivasyon.net> adresinden de yararlanabilirsiniz.

18. SAĞLIKLI BESLENİN

Mutlu bir yaşam için, sağlıklı beslenme çok önemlidir. İyi bir diyet, sizin vücut sisteminiz için gerekli olacak tüm besin, vitamin ve mineralleri içerir. Fazlası zaten zararlı olacaktır. Ne demişler, "sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur". Vücudunuz ve motivasyonunuz için sağlıklı beslenin. Sigara ve alkolden uzak durun.

19. YETERİNCE UYUYUN

Bazı insanlara 6 saat uyku yeterken, bazıları için 8 saat gerekli olabilir. Yeterince uyuduğunuza emin oluncaya kadar uyuyun. Ancak, 8 saatten fazla olmamasına da dikkat edin. Düzenli ve yeterli bir uykuya sahip olmanın, hem vücudunuz hem de zihniniz açısından ne kadar yararlı olduğunuz göreceksiniz.

20. SÜREKLİ ÖĞRENİN

En önemli ders bu. Etrafınızdaki dünya hakkında sürekli öğrenmeye devam edin ve asla durmayın. Sizi ilgilendiren şeyler hakkında okuyun, dinleyin ve öğrenin. Mesela, sorulan bir soruya "bilmiyorum" demenin tadını çıkarın, sonra hemen öğrenin. Meraklı olun. Biliyorsunuz, merak ilmin hocasıdır.

- - -



Hedefler olmadan, hayatınızda kalıcı değişiklikler yapmanız oldukça zordur. Aşağıdaki ipuçlarını kullanarak etkili ve verimli hedefler belirleyebilirsiniz.

21. HEDEFLERLE ÇALIŞIN

Hedefler ile ilgili en önemli ipucu bu. Hedeflerle çalış..!

Hedefler, hayatınızın tüm alanlarındaki gelişiminiz için önemlidir, eğer hedefsiz çalışırsanız, gelişiminizde güçlükler ile karşılaşsınız.

İstediğinizi elde etmek için, işinizi şansa bırakmanız hiç de iyi bir yol değildir.

Earl Wilson'un güzel bir sözü var. Diyor ki : “Başarı mı? Başarı tamamen şansa bağlıdır. İnanmazsanız başarısız insanlara sorun..!”

Hedeflerle çalışın, onlar size başarıyı ve yanında meyvesi olan mutluluğu getireceklerdir.

22. BEYİN FIRTINASI YAPIN

Temiz bir kağıt ve kalem alın. Uygun bir ortama geçin. Kimsenin sizi rahatsız etmeyeceği, telefondan uzak.

Sonra, düşünün, düşünün ve tekrar düşünün. Aklınıza gelen her düşünceyi yazın. Parasal hedefler, kişisel hedefler, ilişkisel hedefler, sağlığınız ile ilgili olanlar vs. Tüm fikirleri yazın.

Bitirdiğinizde, üzerinde çalışmak için gereğin fazla hedefiniz olacak. Bunlar arasından sizin için önemli olanları seçin.

23. HEDEFİNİZİ KAĞIDA YAZIN

Üzerinde çalışacağınız hedefi seçmeden önce, onu bir kağıda yazın, hedefinizin somutlaşmasını sağlayın. Böylece, sizin için gerekli olup olmadığına daha kolay karar verebilirsiniz.

24. HEDEFİ SEÇME NEDENLERİNİZİ YAZIN

Neden bu hedefi seçtiniz? Hedeflerinizin her biri için, ”Bunun bana ne yararı var” sorusunu sorun. Hedefi seçme nedenlerinizi kolaylıkla açıklayabiliyor olmalısınız. Eğer açıklayamıyorsanız, bu hedefi listeden silin ve diğerine geçin.

25. HEDEFİNİZİN SPESİFİK OLMASINI SAĞLAYIN

Hedefinizin etkili olabilmesi için, onu spesifik olarak ele alın.

“Çocuklarınız ile ilişkilerinizi geliştirmek” çok önemli ve yapmaya değer olabilir, ancak hedefiniz adına çok geniş bir tanımlama olacaktır. Bunun yerine, daha spesifik bir hedef belirleyin. Mesela, Pazar günleri beraber pikniğe çıkmak, akşam yemeklerinizi saat 19:00-20:00 arasında birlikte yemek, yada gece yatmadan önce onlarla 1 saat sohbet ederek bilgi ve deneyimlerinizi aktarmak gibi.

Bu sizi hedefinize daha kolay ulaştırabilir.

26. TERMİNLER KULLANIN



BİREYSEL MOTİVASYONUNUZA DAİR 50 TAVSİYE

Hedeflerinizin gerçekleşmesini engelleyecek en ölümcül şey, ertelemektir. Bu problemin üstesinden gelmenin en iyi yolu termin kullanmaktır.

Hedeflerinizde yaptığınız gibi, terminlerinizi de spesifikleştirin. Elimdeki projeyi 5 Ocak 2004'e kadar bitireceğim gibi...

27. BAŞLAMA TARİHİ KULLANIN

Termin önemli, ancak onun kadar önemli olan başka bir konu daha var ki, bu da başlama zamanının net olmasıdır. Hedefiniz için yola çıkarken, başlama tarihini ertelemeye yönelik pek çok nedeniniz olacaktır.

Bunun üstesinden gelmek için, başlama tarihi belirleyin ve o tarihe sadık kalın.

28. BÜYÜK HEDEFLER SEÇİN

Hedeflerinizin etkili olabilmesi için, ulaşılabilir-zor olmalıdır. Eğer hedefiniz başarılması kolay ise, motivasyonunuz düşer.

Hedefleriniz ulaşılabilir olmalı, ancak aynı zamanda sizin mevcut yetenek ve becerilerinizi geliştirmenizi gerektirecek kadar da zor olmalıdır.

29. ULAŞILABİLİR HEDEFLER BELİRLEYİN

Ulaşamayacağınız hedefler belirlemek, sununda, sizde hayal kırıklığı, kızgınlık ve özgüven sarsılması yaratır. Hedefleriniz ulaşılabilir-zor ve mantıklı olmalıdır.

30. DETAYLI AKSİYON PLANI HAZIRLAYIN

Hedeflerinizin her bölümü için, adım adım detaylı aksiyon planı hazırlayın. Pek çok hedef, ne zaman ne yapılacağı planlanmadığı için başarısızlığa uğrar. Yapacağınızı planlayın ve planladığınızı yapın.

31. ABARTMAYIN (GEREĞİNDEN FAZLA HEDEF İLE ÇALIŞMAYIN)

Aynı anda çok fazla hedef üzerinde çalışmayın. Başlamak için bir ila üç arası hedef uygun olacaktır.

32. İLERLEMENİZİ ÖLÇÜN

Çalışmalarınızdaki ilerlemenizi ölçün. 300 sayfalık bir roman yazmak istiyor olabilirsiniz. 300 sayfayı birden hedeflemeyin. 25 ila 50 sayfalık artışlar şeklinde düşünün ve tamamladığınız sayfaların günlük çetelesini tutun. İlerlemenizi ölçmek, hedefiniz gerçekleşinceye kadar motivasyonunuz en üst seviyede tutacaktır.

33. İSTEK LİSTESİ HAZIRLAYIN

Kendinizi yapmak zorunda hissettiğiniz yada yapmayı gönülden istediğiniz 10 şeyin listesini yapın. Bir iş kurmak, maratonda koşmak, Avrupa'yı ziyaret etmek, Japonca öğrenmek vs.

Bu listeyi ofisinizde ve/veya evinizdeki panoya yapıştın.

34. HATIRLATICILAR KULLANIN



BİREYSEL MOTİVASYONUNUZA DAİR 50 TAVSİYE

Post-it'ler günlük görevlerinizi ve hedeflerinizi hatırlamanız için mükemmel araçlardır. Tabii, abartmamak kaydıyla.

Birbiri üstüne geçmiş, ne olduğu okunmayan onlarca not, size hiçbir yarar sağlamayacaktır.

35. KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

Kendiniz için ödüller belirleyin. Hedefinize ulaştığınızda yada küçük de olsa bir adım attığınızda kendinizi ödüllendirin ve bunu kutlayın. Çok çalıştınız ve bunu hak ettiniz. Ailenizle dışarıda yemek yiyin, kısa bir seyahate çıkın yada sizi mutlu edecek başka şeyler yapın.

- - -

Davranış her şeydir. Aşağıdaki ipuçları, kazanan davranışlara sahip olmanıza yardımcı olacaktır.

36. DOĞRU KELİMELERİ KULLANIN

Günlük konuşmalarınızda, 'Bunu başarabilirim' yada 'Bir çözüm buluruz' gibi olumlu cümleler kullanmaya dikkat edin.

Kurduğunuz, cümlelerin sizin psikolojiniz ve davranışlarınız üzerinde son derece önemli etkileri olduğunu unutmayın.

37. İYİMSER OLMAK İÇİN ÇABA HARCAYIN

İnsanların ne kadar başarılı oldukları, iyimser yada kötümser olmalarına göre değişir. Pozitif davranışlara sahip olmak, üzerinde uğraşmanız gereken bir şeydir. Önemli olan, ne olduğunuz yada olmadığınız değil, ne olabileceğinizdir.

38. ARKADAŞLARINIZI SEÇİN

Arkadaşlarınızın negatif davranışları mı var? Bu sizi etkiliyor mu?

Birlikte zaman geçirdiğimiz insanlar, çoğu zaman bizim tutumumuzu etkileyebilir. Eğer ofisinizdeki yada evinizdeki bireyler sizi negatif yönde etkiliyorsa, bu durumu değiştirecek gerekli adımları atın.

39. DEĞİŞİME İHTİYACINIZ OLDUĞUNU NASIL ANLAYACAKSINIZ?

Mutsuz olduğunuzu anladığınızda, bunu kendinize itiraf edin ve kendinizi korumaya alın. Bu yapılması çok zor olan bir şey, özellikle bir şeyleri kendinize itiraf edecek durumda değilseniz. Yapılması zor, ancak değerli. Karamsarlığa düşmeye başladığınızda, farkına varın ve bu durumu değiştirin.

40. DİĞERLERİNİN NE DEDİĞİNİ DİNLEYİN

Kendimize pozitif bir insan olduğumuzu söylemekten hoşlanıyor olabiliriz, fakat bu her zaman doğru değildir. Arkadaşlarınızın ve ailenizin sizin davranışlarınız ile ilgili söylediklerine kulak verin, duymak istemeyeceğiniz şeyler söyleyebilirler. Fakat, unutmamak gerekir ki; hayattaki en iyi değişimler, yapıcı eleştirilerden gelir.

41. SİZİ NELERİN HUZURSUZ ETTİĞİNİ ÖĞRENİN



BİREYSEL MOTİVASYONUNUZA DAİR 50 TAVSİYE

Sizi nelerin huzursuz ettiğini bildiğinizde, içinde bulunduğunuz olumsuz durumdan uzaklaşabilir ve bunun sonucu ortaya çıkan gerilim ve hayal kırıklıklarından korunabilirsiniz.

Eğer kaçamayacağınız bir durum söz konusu ise, onu daha iyi bir hale getirmek için neler yapabileceğinizi düşünün.

42. SİZİ NELER MUTLU EDER?

Bu sizin psikolojiniz ve tutumunuz için hayati önem taşır. Sizin 'mutluluk' tuşunuz tutum ve davranışlarınızı tekrar ve tekrar geliştirmek için gereklidir. Mesela ben, kötü bir ruh hali içerisindeysem, sabah kahvaltı yapıp yapmadığımı kontrol ederim. Eğer yemediysem, sistemime besin aldıktan sonra 180 derecelik bir dönüş yaşarım. Ruh halim düzelir.

43. ARA VERMESİNİ BİLİN

Şimdi dışarıya çıkın ve açık havada kısa bir yürüyüş yapın.

Sıkıntı duyduğunuz durumlarda, ara vermesini bilin. Bu sizin olaylara farklı bir perspektiften bakmanızı sağlayacaktır. Mesela, eşinizle problem mi yaşadınız yada amiriniz sizi demoralize edecek şeyler mi söyledi, ani tepkilerden kaçın, bir ara verin, etrafıca düşünün ve öyle harekete geçin.

Bununla birlikte, sürekli çalışmayın, ara vermesini bilin. Baltanızı bilemeden yeni odunlar kesmeye kalkmayın. Aşağıdaki hikaye size yardımcı olacaktır.

*BALTAYI BİLEMEK

"Çalışacağım ve kendimi hazırlayacağım. Ve bir gün şans kapımı çalacak."

Abraham LINCOLN

Bir ormanda iki kişi ağaç kesiyormuş. Birinci adam sabahları erkenden kalkıyor, ağaç kesmeye başlıyormuş, bir ağaç devrilirken hemen diğerine geçiyormuş. Gün boyu ne dinleniyor ne öğle yemeği için kendine vakit ayırıyormuş. Akşamları da arkadaşından bir kaç saat sonra ağaç kesmeyi bırakıyormuş. İkinci adam ise arada bir dinleniyor ve hava kararmaya başladığında eve dönüyormuş. Bir hafta boyunca bu tempoda çalıştıktan sonra ne kadar ağaç kestiklerini saymaya başlamışlar. Sonuç: İkinci adam çok daha fazla ağaç kesmiş. Birinci adam öfkelenmiş :

- "Bu nasıl olabilir? Ben daha çok çalıştım. Senden daha erken işe başladım, senden daha geç bitirdim. Ama sen daha fazla ağaç kestin. Bu işin sırrı ne?" İkinci adam yüzünde tebessümle yanıt vermiş :
- "Ortada bir sır yok. Sen durmaksızın çalışırken ben arada bir dinlenip baltamı biliyordum. Keskin baltayla, daha az çabayla daha çok ağaç kesilir."

Kendimizi geliştirmek, baltamızı bilemektir. Kendimize zaman ayırıp, yaşamımızı objektif bir bakışla gözden geçirmektir. Zayıf bulduğumuz alanlarımızı geliştirmek için çaba göstermektir. Bu zihnimizin, ruhumuzun karakterimizin güçlenmesi için olmazsa olmaz bir koşuldur.

Delfi'deki ünlü tapınakta Sokrates'in şu sözü yer alır: "İnsan Kendini Tanı" Kendini tanımak, şu anda olduğumuz noktayla olmak istediğimiz nokta arasındaki yoldur. Kendini tanımak, kendimizi nasıl gördüğümüz ile başkalarının bizi nasıl gördüğü arasında açığı olmaması anlamına gelir. Bireysel ve iş yaşamımızda başarılı, mutlu ve doyumlu olmak istiyorsak, baltamızı bilemek için kendimize zaman ayırmalıyız...



44. HAREKETE GEÇMEDEN ÖNCE İKİ KERE DÜŞÜNÜN

Harekete geçmeden önce, nedeniyle birlikte hareketiniz hakkında düşünün. Eğer bir çalışanınız, sizi de etkileyebilecek bir yanlış yaptıysa, hemen bağıırıp çağırmanın. En iyi karşılık (yanıt) üzerinde düşünün. Bunu iki kere yaptıktan sonra harekete geçin.

İki kez dinleyip, bir kez konuşmamız için, iki kulağımız ve bir ağzımız olduğunu unutmayın.

45. TEPKİ&YANIT (REACT VS. RESPOND)

Bu iki kelime, mutlu, istekli, pozitif insan ile üzgün, bitkin ve negatif insan arasındaki farktır. Hayatınızda sizi direk yada dolaylı olarak etkileyecek şeyler olduğunda, buna yanıt verin. Yani, üzerinde düşünün, çözüme odaklanın.

Eğer tepki verirsiniz, nedenleri atlamış ve o andaki duruma odaklanmış olursunuz. Sonuçta, daha fazla sıkıntı ve hayal kırıklığı dışında elinize bir şey geçmez.

Tepki değil, yanıt verin.

46. SAHİP OLDUĞUNUZ ŞEYLERİN DEĞERİNİ BİLİN

Etrafınıza bakın ve sahip olduğunuz şeylerin değerlerinin farkına varın. Arkadaşlarınız, aileniz, kariyeriniz, eviniz yada başka herhangi bir şey. Bu bile başlı başına bir mutluluk kaynağıdır. Kötü şeylerin hayatımıza nasıl girdiğinin önemi yok, biz sahip şeyler için şükretmeliyiz.

Farklı bir bakış açısıyla bakın ve hayatınızdaki güzel şeylerin tadını çıkarın.

47. HER ZAMAN MUTLU OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ

Bazen, kendinizi kötü hissetmeniz hiçbir kötü yanı yok. Her zaman, dışadönük, heyecanlı, enerji dolu olmak zorunda değilsiniz.

Bir şeylerin yolunda gitmediği, kendinizi iyi hissetmediğiniz günler olacaktır. Dert etmeyin, problemler geçer.

48. MANTIĞINIZLA HAREKET EDİN

Sorunlara mantığınızla yaklaşın. Duygularınızla hareket ederseniz, sonuçlarına katlanmak zorunda kalırsınız.

49. DEDİKODUCULARDAN UZAK DURUN

Etrafınızdaki negatif konuşmalara katılmayın. Eğer, konuşmanın bu yönde ilerlediğini görürseniz, özür dileyerek kibarca oradan uzaklaşın.

50. GÜNE İYİ BAŞLAYIN

Güne gülümseyerek başlayın. Bugün, başarılacak ve hoşlanılacak pek çok şeye sahip olacaksınız. Hayat kısa..! Ancak, bugün geriye kalan hayatınızın ilk günü. Bunu asla unutmayın.

MOTİVASYON MASALLARI

Pekçok insanın kafasında bir hedef vardır, fakat ona ulaşmak için adım bile atmazlar. Neden? Zihinlerindeki yanlış inançlar, masallar yüzünden. Aşağıdaki bölümde, başlıca yanlış inançlar ve neden onlardan sakınmanız gerektiğini bulacaksınız.

Beceremem, onu yapamam

Evet, yapabilirsin! Diğerleri ne yapabiliyorsa, sen de yapabilirsin. Aynı büyüklükte beyin, aynı iki kol ve bacak, her gün aynı zaman diliminde yaşayan kadın yada erkek tarafından yapılmış olan tüm olağanüstü şeyleri, sen de yapabilirsin.

Yarın başlarım

Belki, yapamazsın. Bugün yapabileceğin şeyleri asla erteleme. Yarın garanti değil ve geleceğin ne getireceğini kimse bilmiyor. Yalnızca şu andan eminsin. Buradasın ve hedeflerine ulaşabilirsin.

Bu benim için doğru olmayabilir

Uğraştığınız şeyin sizin için en iyisi olduğundan hiçbir zaman %100 emin olamazsınız. Çünkü sürekli yenilenir ve değişir. Hedefe yürürken pek çok kere yol değiştirirsiniz. Mükemmel fırsatlar kapınızı çalana kadar beklemeyin. Harekete geçin.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

<http://www.motivation123.com>

<http://www.motivasyon.net>

 E-MOTİVASYON

E-Motivasyon, Motivasyon.net Bilgi ve Paylaşım Grubu

 BALIK

Balık, Motivasyon.net Aylık Motivasyon E-Bülteni

 kırmızı
motivasyon mesajınız

Kırmızı, E-Motivasyon Üyeleri Haftalık Motivasyon Mesajı